

Ajo

Nombre científico: *Allium sativum* L.

Parte utilizada: bulbo

Principio activo	Actividad atribuida
Alicina	Vasodilatadora, moduladora del óxido nítrico, antimicrobiana
S-alil cisteína	Antioxidante, protege células endoteliales
Ajoeno	Antiagregante plaquetario, mejora fluidez sanguínea
Tiosulfinatos	Hipocolesterolemia, reduce LDL y triglicéridos
Flavonoides	Antiinflamatorios y antioxidantes

APLICACIÓN TERAPÉUTICA GENERAL

- Hipertensión arterial leve a moderada
- Prevención de eventos cardiovasculares (infarto, ACV)
- Dislipidemias (colesterol y triglicéridos elevados)
- Insuficiencia circulatoria periférica (manos y pies fríos, varices)
- Estrés oxidativo vascular



POSOLOGÍA SUGERIDA (EXTRACTO FLUIDO 1:1)

- Adultos: 20–30 gotas, 2–3 veces al día, diluidas en agua
- Iniciar con dosis baja (10 gotas) en pacientes sensibles y aumentar progresivamente
- Evitar uso prolongado sin supervisión médica



PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- Contraindicado en pacientes con tratamiento anticoagulante sin supervisión médica
- Evitar uso 5 días antes de cirugías para reducir riesgo hemorrágico
- Posibles molestias gastrointestinales (ardor, reflujo) en dosis altas
- Uso restringido durante embarazo y lactancia sin asesoría profesional

Referencias:

1. Ried K. "Garlic lowers blood pressure in hypertensive individuals." J Nutr. 2016;146(2):389S–396S.
2. Bayan L, Koulivand PH, Gorji A. "Garlic: a review of potential therapeutic effects." Avicenna J Phytomed. 2014;4(1):1–14.
3. Banerjee SK, Maulik SK. "Effect of garlic on cardiovascular disorders: a review." Nutr J. 2002;1:4.

